

99

KATA PELITA

明灯妙语

Tandjung Kt.



Penerbit
Dian Dharma



WULAN BAHAGIA

99 明灯妙语
KATA PELITA

99 明灯妙语
KATA PELITA



Penerbit DianDharma

99 Kata Pelita

Dharmanata Tandjung Kt.

Cetakan Pertama: September 2011

Tata Letak dan Sampul: ST Design

Diterbitkan oleh:

Penerbit Dian Dharma

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa

(Greenville-Tanjung Duren Barat) Jakarta Barat 11510

Telp. & Fax. (021) 5674104

Hp. & WA: 081 1150 4104

Email: penerbit@diandharma.com

Fanpage: Dian Dharma Book Club

Untuk Donasi:

Bank Central Asia KCP Cideng Barat

No. 397 301 9828

a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia

Bukti pengiriman dana

dapat dikirim melalui Email atau WA

viii + 98 hlm; 11x15 cm

Galeri Penerbit Dian Dharma:

■ Jl. Mangga I Blok F No. 15

Dharma Tak Ternilai

前言

灯要点亮，才能明亮，点在暗处，
放在高处，其光照耀，四面八方。
明灯要照亮自己，也要照亮迷而不悟
的人。但愿这“99 明灯妙語”能引导
我们走向光明大道。过和气和谐，
努力精进，健康幸福 的生活。
人间有許多灯为我们亮着，有时我们
悟不到，所以要让明灯时时照亮我们
的身，口，意。反省自己，提醒别人，
共渡有意义的人生。

陈楷财

KOMENTAR BAPAK ANDRIE WONGSO

Buku “99 Kata Pelita” yang ditulis oleh Romo Tandjung Kt, sepintas tampak sederhana, tetapi bagi saya sangat bermakna & bermanfaat !
Silahkan anda baca, nikmati dan praktekan di kehidupan Anda.

Semoga berbahagia.
Salam Sukses Luar Biasa !
Andrie Wongso
motivator & pembelajar

PRAKATA

Pelita harus dinyalakan, baru akan terang. Dinyalakan ditempat yang gelap dan tinggi, agar bisa menerangi semua sudut dan segi, tidak hanya untuk diri sendiri, juga untuk semua orang yang belum ketemu jati diri.

Semoga buku “99 Kata Pelita” ini bisa membimbing kehidupan kita yang **santun, rukun, tekun dan anggun serta sehat, bahagia**. Banyak pelita menyala untuk kita, kadang tidak kita sadari, maka itu nyalakan terus pelita hati, agar pikiran, ucapan dan perbuatan kita selalu terang dan berguna serta bermakna bagi semua.

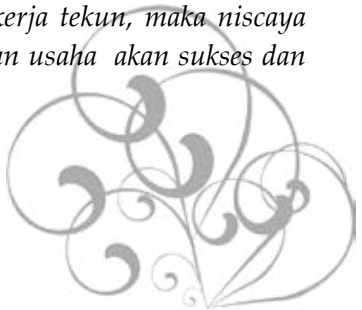
Jakarta, 24 Agustus 2011.
Dharmanata Tandjung Kt.



明灯妙语九十九
99 KATA PELITA

1. 家和万事兴.
**Keluarga rukun, kerja tekun,
semua usaha menjadi anggun.**

Keharmonisan dimulai dari diri sendiri, apabila sudah bisa menata diri sendiri lalu akan pandai membina keluarga yang santun dan rukun serta kerja tekun, maka niscaya semua kegiatan dan usaha akan sukses dan anggun.



2. 得意不忘形，失意不失态。
**Berjaya tak lupa asal,
gagal tak menjadi kesal.**

Ketika sudah sukses dan berjaya, jangan pernah lupa diri dan melupakan jasa mereka yang mendidik dan mendukung kita selama ini.

Sebaliknya bila mengalami kegagalan, jangan kehilangan akal, apalagi kesal harus tetap tenang dan tegar, niscaya akan bangkit kembali mencapai sukses.



3. 不要以得到为骄，
更不要以失去为悲
**Berhasil jangan tinggi hati,
gagal jangan rendah diri.**

Jangan karena berhasil dan berjaya membuat kita menjadi sombong dan tinggi hati, Hendaknya kian berhasil kian merendah hati, seperti ilmu padi. Sebaliknya, jika mengalami kegagalan, jangan patah hati dan rendah diri, harus berusaha lebih keras dan cerdas disertai doa yang ikhlas. Niscaya keberhasilan akan menjadi milik kita.



4. 不为失败找理由，
只为成功找方法。

**Jangan cari alasan menutupi
kegagalan,
carilah cara untuk keberhasilan.**

Jangan menutup-nutupi kelemahan dan kegagalan dengan berbagai alasan. Terima dan hadapilah kegagalan itu sebagai sebuah pengalaman serta pelajaran hidup yang berharga agar bisa menjadi pedoman dan cara tepat untuk mencapai kemajuan dan keberhasilan.

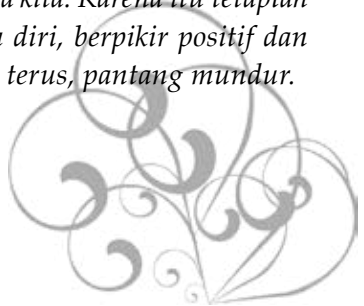


5. 在绝望之时，不妨看看他人，想想他人。

Ketika dalam keadaan putus asa dan menderita,

Lihat dan renungkan keadaan orang disekitar kita.

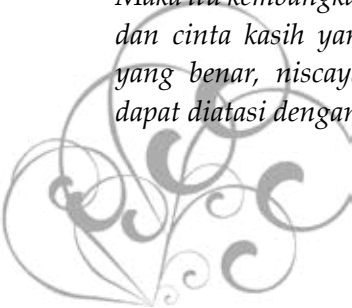
Ketika kita dalam keadaan sangat menderita dan putus-asa, cobalah melihat dan merenungkan keadaan orang disekeliling kita, mungkin masih banyak yang lebih menderita daripada kita. Karena itu tetaplah tegar dan percaya diri, berpikir positif dan optimis, berjuang terus, pantang mundur.



6. 这个世界上没有难题，
只有错误的方法和想法。
**Didunia ini tak ada masalah yang
sulit,
hanya cara dan pandangan yang
sempit.**

Sesungguhnya, didunia ini tak ada masalah yang sulit, yang ada hanyalah cara berpikir dan pandangan kita yang sempit dan berbelit-belit.

Maka itu kembangkanlah semangat toleransi dan cinta kasih yang dilandasi pengertian yang benar, niscaya semua masalah akan dapat diatasi dengan tepat dan bijaksana.



7. 用智慧这个法宝，
可以把失去的东西夺回来。
**Kearifan sebagai senjata
pamungkas,
dapat mengembalikan semua
yang lepas.**

Hanya dengan kearifan dan kejernihan pikiran, semua masalah akan dapat diatasi, semua kerugian dan kehilangan akan dapat ditemukan kembali, termasuk harta kekayaan dan kesehatan badan serta batin. sehingga kita dapat menikmati hidup sehat dan bahagia.



8. 运用灵活的头脑，
小生意也会成大买卖。
**Berpikir dengan cerdas dan
luwes,
usaha kecil bisa jadi besar dan
luas.**

Dalam era ekonomi pengetahuan sekarang ini, pertarungan bisnis kian dasyat, untuk mencapai sukses, selain kerja keras, harus juga kerja cerdas, tegas dan luwes. Niscaya usaha yang semula kecil bisa berkembang menjadi besar dan luas.



9. 把梦想和行动结合起来,
梦想才会成真
**Impian yang diiringi perbuatan nyata,
niscaya akan terwujud menjadi fakta.**

Impian dan cita cita besar, hendaknya tidak hanya dipikirkan dan diwacanakan semata, namun harus dilaksanakan dengan kerja keras, cerdas, tekun serta doa yang ikhlas, maka impian akan terwujud menjadi fakta nyata.



10. 每个人都具有巨大的潜能，
应好好开发和运用。

**Setiap orang memiliki potensi
hebat,
harus dikembangkan secara
tepat.**

*Setiap manusia memiliki potensi kemampuan
yang besar dan hebat. Oleh karena itu harus
dikembangkan secara maksimal dan tepat
guna, agar bermakna dan berguna bagi
semua umat.*



11. 想得到的越多，
失去的往往就越多
**Kian besar keinginan untuk
memiliki,
kian besar pula akan hilang
rezeki.**

Jangan serakah untuk menguasai harta, kedudukan, dan kekuasaan karena serakah itu tak pernah membawa berkah, semakin besar nafsu serakah, semakin besar pula rasa kehilangan dan kekecewaan yang akan datang menimpa, apabila keinginan itu tidak tercapai.



12. 当遇到不顺心的事时，
要看到其正面价值。

**Menghadapi hal merisaukan
hati,**

**Berpikirlah positif dan percaya
diri.**

Dalam menghadapi segala macam rintangan dan tantangan, kita hendaknya selalu berpikir positif dan percaya diri, bekerja keras, cerdas dan ikhlas, niscaya segala masalah yang merisaukan itu akan dapat diatasi dengan baik dan bijak.



13. 凡事只要努力争取,
就会有希望出现.

**Yang diusahakan sepenuh hati,
harapan pasti datang menanti.**

*Jika kita mengerjakan sesuatu dengan tekun,
dengan sungguh-sungguh, dan sepenuh
hati dengan niat yang baik, cara yang
cerdas disertai doa yang ikhlas, niscaya
semua harapan dan cita-cita akan datang
menjumpai kita.*



14. 不怕事多，只怕多事。

**Jangan takut banyak masalah,
asal jangan mencari masalah.**

Sekalipun hidup ini penuh dengan masalah dan tantangan, tapi terima dan hadapilah semua itu sebagai suatu kenyataan hidup yang harus diatasi dengan tenang dan bijaksana, niscaya hasilnya akan menyenangkan semua pihak. Tapi jangan mencari-cari masalah, karena hal itu akan merugikan semua pihak.



15. 以德报怨，化敌为友，
跟你的敌人握手。

**Bila benci dibalas dengan cinta
kasih,
lawan akan menjadi kawan
serasi.**

*Jauhkan diri dari rasa benci, dengki dan iri
hati, balaslah kebencian dengan cinta kasih
dan toleransi, maka semua lawan akan bisa
menjadi kawan yang serasi, hidup menjadi
cerah-ceria, sehat dan bahagia.*



16. 宽恕别人的恶意与伤害，
等于挽救了双方

**Mau memaafkan kesalahan
orang,
akan menyelamatkan semua
orang.**

Orang yang penuh rasa cinta kasih, toleransi dan mau memberi maaf akan kesalahan dan kejahatan orang, maka akan mendapatkan kesehatan badan dan batin, ketenangan hati dan pikiran. Dengan demikian berarti sudah menyelamatkan semua orang.



17. 物质欲望往下比，
精神道德向上提。
**Nafsu material harus
direndahkan,
moral-spiritual harus di
tingkatkan.**

*Jauhkan diri dari sifat keserakahan,
rendahkan nafsu keinginan material,
sebaliknya tingkatkan dan junjung tinggi
moral-etika dan budi-pekerti agar hidup ini
lebih berkualitas, lebih berguna dan lebih
bermakna bagi diri sendiri, bagi keluarga
dan masyarakat.*



18. 有钱固然好，但不要为此失去了快乐和自由

**Punya uang memang
menyenangkan,
Tapi kebebasan dan kebahagiaan
jangan dikorbankan.**

*Uang memang penting dan menyenangkan,
apabila dapat digunakan dengan tepat dan
bermanfaat, bagi keluarga dan masyarakat,
tapi jangan karena uang, kebebasan dan
kebahagiaan kita menjadi korban.*



19. 钱是良仆，却是恶主。

Uang sebagai pembantu sangat baik dan bermanfaat, tapi sebagai majikan sangat kejam dan jahat.

Hendaknya kita dapat mengelola dan memanfaatkan uang dengan tepat dan bijak, sehingga ia sangat bermanfaat bagi kesejahteraan keluarga dan masyarakat. Tapi kalau uang sebagai majikan yang memeralat kita melakukan kejahatan maka uang akan menjadi majikan yang sangat kejam dan jahat.



20. 不珍惜金钱是因为未付出努力
**Tidak pernah menghargai uang,
karena didapatkan tanpa juang.**

Uang yang diperoleh dengan mudah, tanpa berjuang dan bersusah payah, maka kita tidak akan bisa menikmati dan menghargainya secara wajar, bahkan kadang kala bisa menimbulkan malapetaka karena uang bisa membuat kita kehilangan moral etika, melakukan kejahatan yang menyebabkan orang banyak menderita.



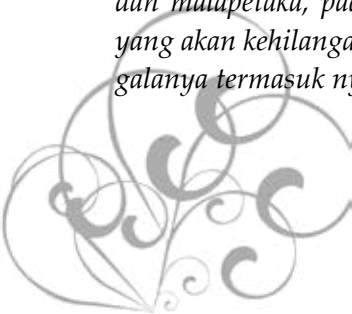
21. 有太多的金钱往往会失去快乐。
**Memiliki uang yang berlebihan,
Kadang bisa hilang kebahagiaan.**

Pandai-pandailah memanfaatkan uang. Sesuatu yang berlebihan, bila tidak didapatkan dengan wajar dan kerja keras, serta tidak digunakan dengan baik dan bijak, kadang bisa menambah beban pikiran, bahkan mengorbankan kebebasan, kesehatan dan kebahagiaan.



22. 贪小便宜,
最终会加倍的失去.
**Serakah tak pernah membawa
berkah.
Bahkan bisa membuat kita
kehilangan ganda.**

Jauhkan sifat serakah dan nafsu memiliki yang bukan haknya, karena sekecil apapun serakah itu tak pernah membawa berkah, bahkan kadang bisa menimbulkan sengketa dan malapetaka, pada gilirannya, kita juga yang akan kehilangan ganda, bahkan segala-galanya termasuk nyawa.



23. 君子爱财，取之有道。
**Semua orang menginginkan
harta,
harus didapatkan dengan moral
etika.**

*Adalah wajar jika kita ingin memiliki harta
kekayaan, tetapi harus didapatkan dengan
kerja keras dan cerdas, yang didasari oleh
moral dan etika, tanpa merugikan dan
mengorbankan orang lain.*



24. 取之於社会的财产，
须用於社会的福利
**Kekayaan yang didapatkan dari
masyarakat,
wajib dipakai untuk kesejah-
teraan rakyat.**

*Dalam kehidupan berbangsa dan bernegara,
setiap warga negara mempunyai hak dan
tanggung jawab sosial, maka itu kekayaan
yang kita dapatkan dari masyarakat,
wajib digunakan untuk kepentingan dan
kesejahteraan rakyat.*



25. 以德为重, 以和为贵
刻苦耐劳是成功的富人之道。
**Santun, rukun serta kerja tekun,
cara menjadi kaya yang anggun.**

Banyak cara untuk mencapai keberhasilan, diantaranya berlaku santun dan rukun serta kerja tekun, inilah jalan yang paling tepat untuk menjadi orang kaya dan sukses, serta anggun dalam kualitas dan kapasitas.

26. 快快乐乐的工作,
轻轻松松的生活。
**Kerja penuh gairah dan
gembira;
hidup bebas-lepas dan ceria.**

Hendaknya hadapi dan lakukanlah semua pekerjaan dengan penuh gairah dan gembira, niscaya, kita akan dapat menikmati hidup yang bebas-lepas, cerah-ceria dan sehat-bahagia.

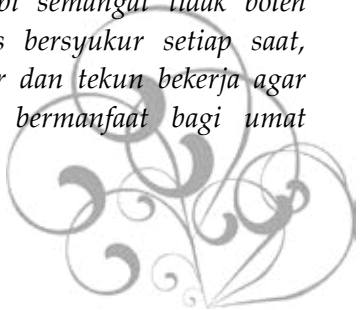
27. 尽量适应客观环境,
轻松愉快的度晚年。
**Sesuaikan diri dengan
lingkungan dan jaman,
akan menikmati hari tua yang
sehat dan nyaman.**

Zaman selalu berubah. Ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang terus. Maka bagi warga usia lanjut yang ingin hidup tenang dan sehat, nyaman dan bahagia, harus bisa menyesuaikan diri, mengikuti arus perkembangan lingkungan dan zaman, agar dapat menikmati hari tua yang sehat dan nyaman, berguna dan bermakna bagi keluarga dan masyarakat.

28. 人到老年不可服老，
要知足，有用。

**Jangan mengeluh karena usia
tua,
bersyukur dan berguna bagi
semua.**

Lahir, tua, sakit dan mati adalah kodrat manusia dan hukum alam yang hakiki. Siapapun tidak bisa menghindari dan pungkiri. Maka itu usia boleh tua, kulit boleh keriput, tapi semangat tidak boleh mengkerut, harus bersyukur setiap saat, tetap rajin belajar dan tekun bekerja agar tetap sehat dan bermanfaat bagi umat manusia.



29. 时刻牢记自己的职责，
会得到更多的机会。

**Tugas dan kewajiban jangan
dilupa,
kesempatan akan datang
berlimpah.**

Hendaknya kita selalu ingat dan tidak lalai menyelesaikan segala tugas dan kewajiban yang diemban. Bertanggung jawab adalah obat yang paling mujarab untuk mendapatkan kepercayaan, maka kesempatan dengan sendirinya akan datang berlimpah.



30. 只有付出，
人生才会变得鲜活。
**Hanya dengan tulus-ikhlas
memberi,
hidup akan lebih berarti dan
berseri.**

*Selagi kita masih mampu memberi, segeralah
berbuat sesuatu yang berarti, itulah
kebahagiaan sejati. Dengan memberi, batin
kita akan menjadi tenang, badan menjadi
sehat, lalu hidup ini terasa senang, semoga
matipun tenang.*



31. 爱不仅仅是一种情感，
更是一种激励。

**Cinta tak hanya sebuah
perasaan hangat,
Bahkan juga tenaga pembangkit
semangat.**

*Kembangkanlah rasa cinta kasih dan welas-
asih, ia tidak hanya sebuah perasaan hangat,
tapi lebih daripada itu, ia bahkan juga
sebagai tenaga pembangkit semangat, untuk
mengatasi segala tantangan dan rintangan
demi mencapai kehidupan yang sehat,
sejahtera dan bahagia.*



32. 失恋不等于失去爱，
只是失去了一个人。

**Putus-cinta bukan kehilangan
cinta,
hanyalah kehilangan seorang
semata.**

Dalam kehidupan ini tak jarang ada yang mengalami putus-cinta, tapi itu tidak berarti kita telah kehilangan perasaan cinta. Putus cinta hanyalah kehilangan seseorang semata, masih banyak orang di sekitar kita yang masih perlu disayangi dan saling mencintai.



33. 这世上真正的良药是温言爱语.

Di dunia ini obat yang paling mujarab ialah santun dan bertanggung-jawab.

Berbudi luhur, berucap santun, hidup rukun dan kerja tekun, bertanggung jawab atas segala kata dan perbuatannya, adalah obat yang paling mujarab untuk menyembuhkan segala penyakit dan penderitaan di dunia ini.



34. 有时不要追赶爱情，
要让爱情追赶你。

**Kadang cinta jangan dikejar,
biarkan cinta yang mengejar.**

Segala sesuatu termasuk cinta memang perlu diperjuangkan, tapi kalau waktunya belum matang, ia tak akan tiba, perlu bersabar sambil melengkapi diri dengan cara meningkatkan ilmu dan iman, sehatkan badan dan batin, maka yakinlah bila waktunya cinta dengan sendirinya akan mengejar kita.



35. 被别人需要，人生才有意义。
**Selagi masih dibutuhkan sesama,
hidup akan lebih bermakna.**

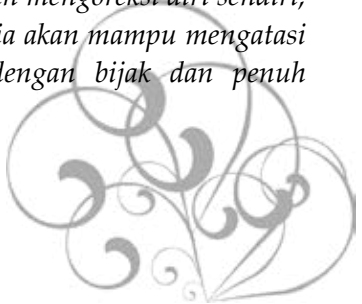
Dalam kehidupan ini, hal yang paling menyedihkan adalah ketika kita tersingkir dalam pergaulan dan sudah tidak dibutuhkan oleh lingkungan. Maka bersyukurlah kalau kita masih dibutuhkan, dan masih mampu serta mau memberi kontribusi untuk sesama, itulah kesempatan terbaik untuk berbuat baik dan bijak, sehingga hidup ini terasa lebih bermakna dan berguna.



36. 真正的成熟是正确认识自己，
实实在在面对问题。

Kedewasaan hakiki adalah sadar dan kenal akan diri sendiri, serta mampu menghadapi masalah dengan bijak dan percaya diri.

Seseorang baru dapat dikatakan benar-benar dewasa, apabila ia sudah mampu mengenali dan menguasai dirinya sendiri dan selalu siap introspeksi dan mengoreksi diri sendiri, dengan demikian ia akan mampu mengatasi segala masalah dengan bijak dan penuh percaya diri.



37. 有时候不回答，
才是最好的回答。

**Kadang-kala tidak menjawab,
itulah jawaban yang paling
tepat.**

*Tidak semua omongan dan pertanyaan orang
perlu dijawab dan ditanggapi. Adakalanya
diam adalah pilihan terbaik dan jawaban
yang paling tepat. Biarkanlah waktu dan
fakta yang menjawabnya.*



38. 会做固然重要，
但会说同样重要。

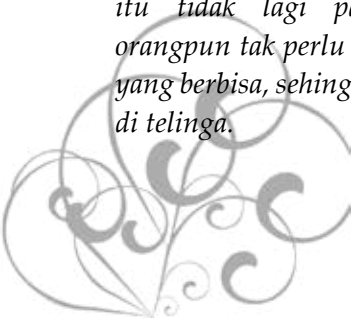
**Pandai bekerja itu penting,
bisa bicara bijak juga penting.**

Akan lengkaplah kemampuan seseorang jika bisa memadukan tiga O, yaitu Otot (bekerja tekun), Omong (bicara santun) dan Otak (pikiran bijak). Generasi muda diharapkan lebih banyak bekerja nyata dan tekun, generasi tua harus bersedia banyak bicara santun, berbagi pengalaman dan kebijaksanaan. Antara bekerja dan bicara harus terpadu dan serasi.



39. 忠言不必逆耳, 良药不必苦口.
**Obat mujarab tak harus pahit-
rasa,
kata-kata nasehat tak perlu kata
pedas rasa.**

Pribahasa kuno mengatakan: "Obat pahit itu mujarab." Kini dunia telah berubah, ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang maju, sistem pendidikanpun selalu mengikuti tuntutan zamannya, sehingga obat mujarab itu tidak lagi pahit rasa, menasehati orangpun tak perlu mengeluarkan kata-kata yang berbisa, sehingga sakit dihati dan pedas di telinga.



40. 实话实说是一种美德，
但有时也是一种鲁莽。

**Berkata apa adanya memang
terpuji,
kadang kala bisa menjadi kasar
dan keji.**

*Berkata jujur, bicara apa adanya, memang
sifat terpuji yang harus menjadi prinsip hidup
setiap insan, tapi harus dilandasi dengan
kebijaksanaan, agar dapat membedakan
antara jujur yang cerdas dan bijak dengan
“jujur” yang keliru yang justru merugikan
diri sendiri dan orang lain.*



41. 凡事要尽力而为，
但也要量力而行。
**Semua pekerjaan harus
dilakukan sekuat tenaga,
tapi harus sesuai dengan
kemampuan yang ada.**

Semua urusan harus dikerjakan dengan sepenuh hati dan sekuat tenaga, tetapi jangan memaksa diri, harus tahu diri dan bisa mengukur diri agar sesuai dengan kondisi dan kemampuan yang kita miliki.



42. 别为了迎合别人而失去了自己的本色.

**Jangan karena ingin sesuaikan diri,
sehingga mengorbankan harga diri.**

Dimana bumi dipijak, disitu langit dijunjung, artinya kita perlu menyesuaikan diri dengan keadaan dan lingkungan setempat, agar bisa hidup rukun dan damai. Tapi jangan sampai melanggar moral etika dan budaya luhur, agar tidak kehilangan kehormatan dan harga diri.



43. 敢于承担责任的人才能有所成就.

**Jujur dan bertanggung jawab,
resep sukses yang mujarab.**

Keberhasilan akan selalu mengikuti orang yang jujur, santun, rukun dan tekun serta berani bertanggung jawab atas segala ucapan dan perbuatannya.

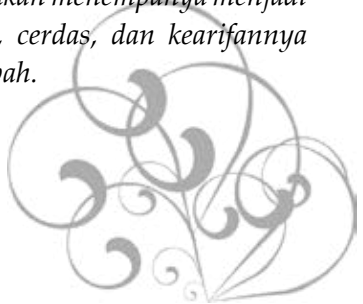
44. 面临不如意的现状时,
不如换个思路去努力.

**Bila situasi sudah tidak karuan,
bantinglah setir, putar haluan.**

Pandai-pandailah membaca tanda jaman dan menganalisa situasi, jika keadaan memang sudah sangat tidak kondusif, serba kacau-balau tidak karuan, segeralah mengambil langkah tepat, banting setir, putar haluan.

45. 缺少点智慧不算什么，
但不能缺少胆识和勇气。
**Belum cukup bijak tidak
masalah,
asal berani dan pantang
menyerah.**

Orang yang kurang pengalaman dan belum cukup bijak tidak masalah sejauh ia berani menghadapi cobaan dan mau memperbaiki diri serta punya semangat pantang menyerah, maka sang waktu akan menempanya menjadi orang yang tegar, cerdas, dan kearifannya juga akan bertambah.



46. 人生的路不止一条，不妨换个角度，换种心态走走。

**Banyak jalan ke pantai bahagia,
bila yang ini tidak tepat arah,
carilah jalan lain yang beda cara.**

Kebahagiaan dan keberhasilan bisa dicapai melalui banyak cara. Jika cara yang sedang dijalani tidak sesuai dengan harapan, jangan ragu untuk mencari cara lain yang lebih cocok dengan cita-cita kita untuk mencapai kehidupan yang sehat dan bahagia.



47. 机会固然重要，
但做一个诚实的人更重要。
**Kesempatan itu memang penting,
tapi kejujuran itu lebih penting.**

Kesempatan memang sangat penting untuk mewujudkan cita-cita menjadi orang sukses dan bahagia, karena itu kesempatan jangan ditunggu, harus diciptakan dan diperjuangkan dengan sungguh-sungguh, yang di landasi dengan kejujuran dan ketekunan disertai doa yang tulus.



48. 帮助别人,
其实就是在帮助自己.
宽恕别人, 健康自己
**Menolong orang adalah
membantu diri sendiri,
Memaafkan adalah menyehatkan
diri sendiri.**

Dengan menolong, kita tidak hanya telah membantu orang lepas dari kesulitan sekaligus telah membantu diri sendiri, menjadi legah dan bahagia. Demikian juga bila kita rela melupakan dendam dan memberi maaf, maka akan membuat batin menjadi senang dan tenang, badan menjadi sehat dan kuat.

49. 当别人赞美你时，
要想一想是不是有什么目的。
**Ketika sanjungan bertalu-talu,
mungkin ada udang dibalik
batu.**

Umumnya manusia itu senang mendengar kata-kata pujian dan sanjungan, tapi sanjungan yang berlebihan bisa menjadi perangkap membuat kita terlena dan ternina-bobo, menjadi tinggi hati dan puas diri, lalu kehilangan semangat juang dan akhirnya jatuh ditangan orang. Waspadailah sanjungan yang berlebihan.



50. 饮水思源不忘本，
居安思危不忘形。

Manusia jangan pernah lupa diri.

dalam kejayaanpun tetap mawas diri.

Pepatah mengatakan: “kacang tidak lupa dikulit”. Manusia jangan pernah lupa diri sekalipun dalam keadaan jaya-raya, kita harus tetap eling dan mawas diri, agar kehidupan ini tetap seimbang, serasi dan sejahtera.



51. 只有与强手竞争才能成为强手。
**Hanya yang mampu menghadapi
lawan-kuat,
baru akan menjadi orang tangguh
dan hebat.**

*Seseorang baru dapat dikatakan sukses,
tangguh dan hebat, apabila ia sudah terbukti
mempunyai kemampuan menghadapi lawan-
lawan yang kuat, tantangan dan rintangan
yang berat.*



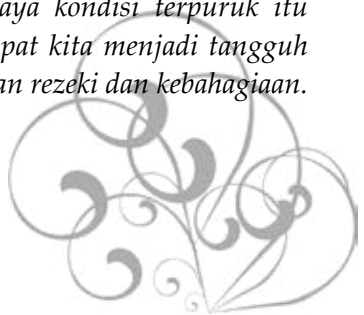
52. 少年不努力，老大徒伤悲
**Masa muda tak rajin dan tekun,
hari tua penuh sesal dan pikun.**

Sejak kecil, tuntutlah ilmu dan iman dengan rajin dan tekun, niscaya setelah dewasa hidup akan sejahtera dan anggun, tapi kalau tidak, maka ketika usia tua, akan penuh penyesalan dan akhirnya menjadi pikun.



53. 劣势未必不好，
有时劣势正是优势所在。
**Kondisi terpuruk belum tentu
buruk,
kadang itulah tempat rezeki
dikeruk.**

Keberuntungan memang patut disyukuri. Tetapi ketika kita di dalam kondisi terpuruk, jangan pernah patah semangat, harus tegar dan percaya diri, banyak berbuat kebajikan dan berdoa. Niscaya kondisi terpuruk itu akan menjadi tempat kita menjadi tangguh untuk mendapatkan rezeki dan kebahagiaan.



54. 平静的海洋，练不出好水手。
**Laut yang teduh dan bersahabat,
tak melatih pelaut yang tangguh
dan hebat.**

*Kehidupan yang serba ada dan mewah,
cenderung memuat orang menjadi manja,
malas kerja, tak berdaya. Karena itu
hadapilah segala cobaan dengan rasa syukur,
tenang dan tekun, disertai doa, agar menjadi
orang yang tangguh dan hebat, mampu
menghadapi tantangan hidup yang kian
berat.*



55. 要实现梦想，重要的是做，
不只是想。

**Agar mimpi dapat menjadi nyata,
harus bekerja, bukan berpikir semata.**

Agar hidup ini lebih berwarna, bermakna dan berguna bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat hidup perlu ada mimpi dan cita cita besar, tapi harus diwujudkan dengan kerja keras, kerja cerdas dan ikhlas disertai doa yang tulus.



56. 得意忘形时，
就是灾难来临之际。
**Apabila kita lupa diri ketika
girang,
saat itulah petaka datang
menyerang.**

Kapanpun, dimanapun dan dalam keadaan jaya dan girangpun, jangan pernah sombong dan lupa diri, karena begitu kita lupa daratan, maka semangat juang dan daya tahan kita akan hilang, saat itulah petaka datang menyerang.



57. 成功与失败的差别在
于能否坚持到最后一秒钟。
**Beda antara sukses dan
kegagalan,
tekun dan tekad menjadi
ukuran.**

Perbedaan yang menentukan antara keberhasilan dan kegagalan, sangat tergantung oleh ketekunan dan tekad seseorang, mampukah ia bekerja keras, bekerja cerdas dan sanggup bertahan hingga detik-detik terakhir.



58. 要 想 过 健 康 幸 福，
有 意 义 的 生 活，
就 要 有 平 静 心，
平 衡 心 和 平 常 心。

Ingin hidup sehat, bahagia, dan bermakna, pikiran harus tenang, seimbang, sederhana.

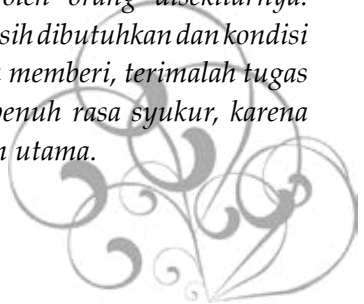
Kesehatan ada di genggam tanganmu sendiri, kebahagiaan ada di dalam hati dan pikiranmu sendiri, karena itu jika kita ingin tetap hidup sehat, bahagia dan bermakna, maka hati dan pikiran kita harus selalu dijaga agar tetap tenang, seimbang dan sederhana.



59. 人若能被人需要，
还能付出一分力量，
才是最幸福人生。

**Bila kita masih dibutuhkan
sesama,
dan masih mampu memberi,
itulah kebahagiaan utama**

Dalam kehidupan ini, khususnya bagi warga usia lanjut, hal yang paling menyedihkan adalah ketika ia merasa sudah tidak dibutuhkan lagi oleh orang disekitarnya. Maka itu selagi masih dibutuhkan dan kondisi kita masih mampu memberi, terimalah tugas tersebut dengan penuh rasa syukur, karena itulah kebahagiaan utama.



60. 要善于打理生活，
更要懂得享受生活。
**Harus pandai menata
kehidupan,
demi menikmati masa depan.**

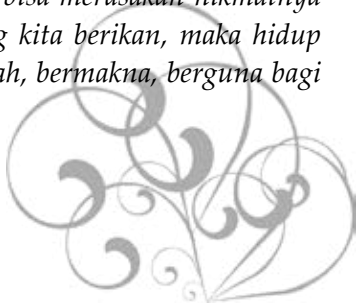
Pandai-pandailah menghadapi dan menata kehidupan ini, selalu mengisi diri dengan ilmu dan iman, sehatkan badan dan batin, hidup rukun dan tekun, niscaya akan menikmati masa depan yang anggun, harmonis dan manis.



61. 要活得健康,快乐,自在,
就要有“牺牲享受,享受牺
牲”的精神.

**Ingin hidup sehat, bebas dan
bahagia,
“rela korbankan kenikmatan”
dan “bisa nikmati pengorbanan”.**

*Apabila kita dengan penuh kesadaran
dan ketulusan, rela mengorbankan segala
kenikmatan, serta bisa merasakan nikmatnya
pengorbanan yang kita berikan, maka hidup
ini akan lebih indah, bermakna, berguna bagi
sesama.*



62. 以一种超然的心态，看待人生，
才能真正地享受生活。

**Pikiran yang positif dan optimis,
hidup jadi nikmat dan manis.**

Apabila kita sudah dapat mengendalikan hati dan pikiran, serta pandangan hidup yang selalu positif dan optimis, maka sudah dapat dipastikan bisa menikmati kehidupan yang manis dan harmonis.



63. 人到老年要健康, 思想乐观,
运动适当, 饮食清淡.

**Bila diusia tua ingin hidup sehat,
pikiran harus optimis setiap saat,
olahraga yang tepat,
makan-minum yang khasiat.**

Kesehatan badan dan batin adalah kejayaan paling utama, khususnya bagi warga usia lanjut, kesehatan batin harus dicapai dengan melatih hati dan pikiran yang selalu positif dan optimis, kesehatan badan bisa dicapai dengan berolahraga yang tepat porsi dan makan-minum yang khasiat gizi.



64. 人到老年要幸福，知福，
惜福也造福。
自信自爱也自量。

**Bila di usia tua ingin tetap bahagia,
selalu bersyukur, beramal dan
bergembira.**

*Hidup bahagia adalah dambaan setiap orang,
khususnya bagi warga usia lanjut, untuk itu
kita harus bersyukur dan berterima kasih
tiap saat, dimanapun dan dalam keadaan
apapun. Lalu banyak berbuat kebajikan,
hidup bebas-lepas dan selalu cerah-ceria.*



65. 健康在你手中，
幸福在你心中。

**Kesehatan terletak ditanganmu,
kebahagiaan ada dipikiranmu.**

Hidup sehat dan bahagia adalah dambaan setiap orang. Kesehatan itu ada ditangan kita sendiri, artinya harus diusahakan dengan penuh kesadaran dan disiplin diri sendiri, Begitu juga kebahagiaan ada didalam perasaan hati dan pikiran kita sendiri, karena itu, kita harus rajin melatih hati dan pikiran selalu jernih, baik dan bijak.



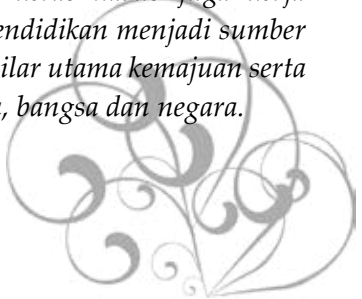
66. 百善之中，教育为重
**Dari segala kebajikan yang
prima,
pendidikanlah yang paling
utama.**

Dalam kehidupan ini, banyak cara menerapkan kebajikan, tapi cara yang paling utama adalah pendidikan. Pendidikan mengajarkan ilmu pengetahuan dan teknologi serta membina moral-etika dan budi pekerti, dengan bekal itu kita akan mampu berbuat kebajikan dan kebijakan yang lebih bermakna dan berguna bagi sesama.



67. 教育是成功之母，
是民族进步的栋梁
**Pendidikan pangkal
keberhasilan,
pilar utama kemajuan dan
kejayaan.**

Pepatah kuno mengatakan “Kegagalan adalah pangkal keberhasilan.” Tapi dalam era Ekonomi pengetahuan sekarang ini, pendidikanlah pangkal keberhasilan, disamping kerja keras harus juga kerja cerdas maka itu pendidikan menjadi sumber keberhasilan dan pilar utama kemajuan serta kejayaan keluarga, bangsa dan negara.



68. 教育成功, 家庭圆融,
社会繁荣, 国家兴隆,
世界大同.

**Bila pendidikan berhasil sudah,
Keluarga harmonis seiya sekata;
Masyarakat makmur sejahtera;
Negara subur dan kuat perkasa;
Dunia rukun damai sentosa.**

Bila telah mendapatkan pendidikan ilmu dan iman lengkap dan seimbang, dengan bekal itu kita bisa membina keluarga harmonis, lalu masyarakat menjadi makmur dan sejahtera, dengan sendirinya negara akan perkasa, pada gilirannya kehidupan bangsa-bangsa di dunia akan rukun, damai dan sentosa.

69. 人在戏中，戏在人中，
人生莫演糊涂戏。

**Kehidupan adalah sandiwara,
Sandiwara cermin kehidupan,
Dalam kehidupan ini jangan
lakoni sandiwara yang konyol.**

*Kehidupan ini adalah panggung sandiwara,
dan sandiwara itu sepenuhnya menceritakan
tentang kehidupan umat manusia, maka
itu sepanjang jalan kehidupan kita, jangan
pernah melakukan perbuatan jahat atau
melakoni peran sandiwara yang konyol.*



70. 境由心造，心由境造，
境界须除名利心。

**Keadaan timbul oleh pikiran,
pikiran timbul karena keadaan,
Jauhkanlah pikiran kotor
disetiap keadaan.**

Semua keadaan timbul oleh pikiran, pikiran timbul karena keadaan, pikiran sering tidak mantap, berubah-ubah, sulit diterka, kita harus melatih diri untuk mengendalikan pikiran, pikiran kotor adalah musuh yang paling berbahaya, pikiran yang sehat adalah kawan yang paling setia. Karena itu pikiran kotor harus dibersihkan dalam segala keadaan.

71. 严是爱，松是害。

**Tegas tapi luwes tanda cinta,
Luwes tanpa tegas awal derita.**

Cintailah anak-anak kita dengan cara yang tepat, didiklah mereka dengan tegas penuh disiplin, tapi luwes penuh cinta kasih. Jika kita berikan keluwesan dan kebebasan yang berlebihan, tanpa bimbingan moral etika, maka ia akan menjadi manja, tak punya daya mandiri, inilah pangkal penderitaan bagi kehidupannya dikemudian hari.



72. 敢面对挑战与困境,
就能成功的更快.

**Berani menghadapi tantangan
dan rintangan,
akan lebih cepat mencapai
keberhasilan.**

*Orang yang sanggup bekerja keras dan cerdas,
berani menanggung resiko serta penuh
optimis dan percaya diri untuk menghadapi
segala tantangan dan rintangan, niscaya
akan lebih cepat mencapai keberhasilan.*



73. 要把受到的打击，
变为上进的原动力。

**Jadikan tantangan dan rintangan,
cambuk semangat perjuangan.**

Semua keadaan buruk, bila dihadapi dengan tenang dan bijak serta berjuang terus pantang mundur, diiringi doa yang tulus maka, tantangan dan rintangan serta segala hambatan tersebut bisa menjadi cambuk untuk memotivasi semangat kita mencapai kemenangan.



74. 只有学会了付出，
才能得到真正的满足。

**Hanya dengan tulus memberi,
akan dapatkan kepuasan sejati.**

*Kian banyak kita memberi dengan tulus,
kian banyak pula kita mendapat dengan
mulus, sehingga badan dan batin akan
merasakan kepuasan dan kebahagiaan,
karena telah memberi sesuatu yang
mengurangi penderitaan dan menambah
kebahagiaan orang banyak, itulah
kepuasan yang sejati.*



75. 一个人的权力越大就越难听到真话，看到真相。

Kian besar kekuasaan seseorang, kian sulit mendengar dan melihat dengan terang.

Makin besar kekuasaan seseorang, makin jauh ia dari kegiatan nyata di lapangan, banyak informasi dan laporan yang “asal bapak senang”, dibuat kabur tidak terang, karena itu pemimpin bijak harus bisa meluangkan waktu untuk turun kebawah, melihat dan mendengar keadaan sebenarnya dengan jelas dan terang.



76. 快乐不在外表而在于内心。
Kebahagiaan itu terasa pada batin bukan pada badan.

Kebahagiaan adalah sesuatu yang subyektif, yang hanya dapat dirasakan dalam pikiran dan batin. Karena itu bahagiakanlah orang tua kita, terutama memperhatikan dan menghargai perasaan batinnya, kemudian lengkapi kebutuhan material yang bisa menyehatkan badannya.



77. 懂得放心的人，找到轻松。
**Yang mampu berlapang dada dan
legah,
pasti menemukan hidup bebas
dan lepas.**

*Jangan terikat dan melekat kepada apapun dan
siapapun. Hadapi dan atasi segala masalah
dengan hati yang lapang dan legah, penuh
cinta kasih dan toleransi, maka kita pasti akan
menikmati hidup bebas-lepas, cerah-ceria,
sehat dan bahagia.*



78. 懂得遗忘的人，找到自由。
**Bisa lupakan dendam dengan
ikhlas,
Hidup menjadi nikmat dan
bebas.**

Orang yang mampu memberi maaf, dan melupakan dendam serta menghilangkan rasa benci terhadap orang yang pernah menyakitinya, niscaya akan mendapatkan kehidupan yang sehat badan dan batin, bebas-lepas, dan bahagia.



79. 懂得关怀有爱心的人，
会找到朋友与福气
**Yang ada perhatian dan cinta
kasih,
akan mendapatkan teman dan
rejek.**

Orang yang menyadari dan menjalani kehidupan yang penuh rasa cinta kasih, toleransi serta perhatian terhadap sesama, maka akan mendapatkan banyak sahabat yang bisa mendatangkan rejeki dan hokki.



80. 一个人拥有了智慧，
就会拥有财富和幸福。
**Orang yang arif-bijaksana,
selalu bahagia dan kaya makna.**

Orang yang memiliki ilmu pengetahuan dan kebijaksanaan, niscaya hidupnya selalu bahagia dan diberkahi kekayaan material dan moral yang bermakna dan berguna bagi semua orang.



81. 身心健康是最大幸福，
心感满足是最大的财富。
Kesehatan adalah kebahagiaan utama,
Rasa syukur adalah kekayaan prima.

Kebahagiaan dan kekayaan adalah dambaan setiap insan. Kesehatan badan dan batin merupakan kebahagiaan utama. Selalu bersyukur dan merasa puas dalam kondisi apapun, kapanpun dan di manapun itulah kekayaan prima.



82. 以诚待人,
是人际交往的黄金法则,
才能赢得亲情和友情.
**Ketulusan adalah kunci
pergaulan,
disenangi semua handai dan
taulan.**

Dalam kehidupan berkeluarga dan bermasyarakat, tulus dan ikhlas merupakan kunci utama untuk menjalin hubungan dan pergaulan sosial dengan semua sahabat, kerabat dan masyarakat.



83. 如果只凭经验断定事理，
迟早是要吃亏的。

**Keputusan berdasarkan
pengalaman, tidak selamanya
tepat dan nyaman.**

Keputusan yang tepat dan bijak itu tidak boleh hanya mengandalkan pengalaman hidup seseorang belaka, harus juga didukung oleh ilmu pengetahuan dan kebijaksanaan serta paduan antara emosional dan rasional.



84. 对别人太相信，
会带来大伤心。

**Mempercayai yang berlebihan,
bisa mendatangkan maha
kesedihan.**

Untuk mencapai tujuan dengan hasil yang maksimal dan efektif, memang perlu bantuan tenaga orang lain, tapi kalau tidak punya sistem pengawasan yang tepat, jangan memberi kepercayaan yang berlebihan, karena akan berakibat kekecewaan dan kerugian fatal yang sangat menyedihkan.



85. 微笑使自己平静给别人安宁，
唱歌使自己悦情给别人安慰。
**Senyum, bisa menyejukkan diri
dan menenangkan orang,
Nyanyi, bisa menyenangkan diri
dan menghibur orang.**

Kita semua, khususnya bagi warga usia lanjut, bila ingin tetap sehat dan bahagia, tenangkan hati dan pikiran dengan cara banyak senyum, nyanyi, dan tari, karena hal itu tidak hanya akan menenangkan dan menyenangkan diri sendiri, juga bisa menyejukkan dan menghibur orang lain.



86. 生气是拿别人的错误来惩罚自己。

Marah adalah mengambil kesalahan orang lain, menghukum diri sendiri.

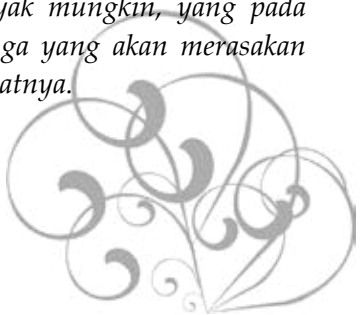
Umumnya marah itu timbul karena ucapan, pikiran dan perbuatan orang yang kita anggap salah, tetapi mengapa orang lain yang berbuat salah, kita menghukum diri sendiri dengan marah-marah, yang bisa merusak kesehatan badan dan batin kita sendiri, maka itu hindarilah marah, tingkatkan cinta kasih dan toleransi.



87. 行善要及时，
积德持续利人群。

**Kebajikan harus dimulai
sekarang, terus lakukan demi
semua orang.**

Pada hakekatnya membantu orang adalah menolong diri sendiri, karena dengan membantu orang, batin kita menjadi senang dan tenang, lalu badan ikut menjadi sehat dan kuat, maka itu berbuatlah kebaikan sedini dan sebanyak mungkin, yang pada gilirannya kita juga yang akan merasakan nikmat dan manfaatnya.



88. 害人之心不可有，
防人之心不可无。

**Niat buruk jangan pernah ada.
Mawas diri harus selalu dijaga.**

Dalam kehidupan ini kalau belum mampu berbuat baik, jangan berniat jahat. Tapi untuk menghindari hal buruk yang mungkin akan menimpa, maka kita harus mawas diri dan waspada setiap saat.



89. 现在就是最好的时机。
幸福就在这儿，现在。
**Saat paling tepat ialah sekarang ini,
kebahagiaan itu ada disini dan kini.**

Jangan ditunda-tunda lagi, sekaranglah saat yang paling tepat untuk berbuat kebajikan dan kebijakan bagi diri sendiri dan orang banyak. karena dimana saja dan kapan saja kita berada, disitu pula kebahagiaan ada.



90. 过去的留不住，
未来的难预测，守住现在，众
善奉行。

**Masa dulu biarkanlah berlalu,
yang akan datang tiada yang
tahu,
masa kini harus dijaga selalu,
perbanyak kebajikan,
sucikan kalbu.**

*Jangan terbelenggu oleh masa lalu, karena
ia tak akan kembali lagi, sedangkan masa
yang akan datang, tidak ada yang tahu,
masa yang sedang kita hadapi sekarang ini,
yang harus ditata baik dan diperjuangkan
sepenuh hati, dengan cara kerja keras dan
cerdas, perbanyak kebajikan, sucikan hati
dan pikiran.*

91. 时间可以造就人格，
增长智慧，创造财富，
储积功德。

**Waktu dapat membentuk watak
dan kebijakan,
juga menciptakan kekayaan serta
kebajikan**

*Waktu dapat membentuk dan menentukan
watak seseorang, waktu juga dapat
mengembangkan kearifan dan menciptakan
harta kekayaan serta memperbanyak
kebajikan, karena itu hargailah dan
manfaatkanlah waktu sebaik-baiknya.*



92. 人生要为善竞争，
分秒必争。

**Hidup harus berpacu dengan
kebajikan,
setiap saat berjuang untuk
kebaikan.**

*Hidup ini harus berpacu dengan waktu,
berlomba dengan perbuatan baik. Hanya
dengan banyak berbuat baik dan bijak,
kita akan dapat merasakan ketenangan dan
kesenangan yang berlipat ganda. Karena itu
lakukanlah kebaikan sekarang juga dimana
saja dan kapan saja.*



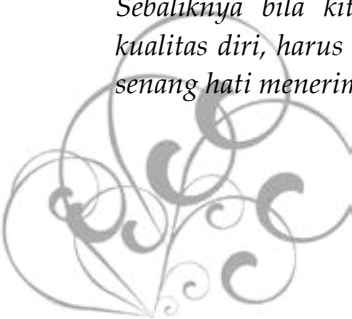
93. 时间对一个有智慧的人，
就如钻石珍贵，
但对愚者来说只是一把泥土，
一点价值也没有。

**Waktu bagi yang arif bagaikan mutiara,
bagi si dungu hanyalah setumpuk tanah.**

Waktu dapat menentukan segalanya, karena itu ia sangat berharga bagaikan mutiara, tetapi juga bisa menjadi sesuatu yang tidak bermakna dan berguna. Orang bijak mampu memanfaatkan waktu agar berguna bagi semua. Si dungu tidak menghargai waktu dengan tepat, maka waktu akan berlalu begitu saja, tanpa guna dan makna.

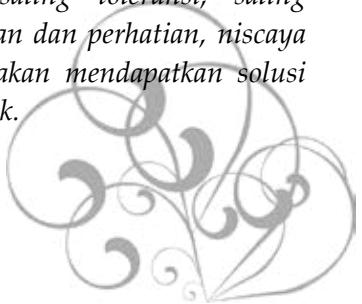
94. 善意提醒别人,
乐意接收意见.
**Dengan niat baik mengingatkan
kawan,
Dengan senang hati menerima
saran.**

Kawan sejati adalah orang yang bisa saling bantu setiap waktu, dengan niat yang baik bahasa yang santun tidak segan mengingatkan kawan yang berbuat salah. Sebaliknya bila kita ingin meningkatkan kualitas diri, harus berlapang dada, dengan senang hati menerima saran dan teguran.



95. 夫妻间重在, 面临艰苦时刻,
能互相理解与关心
**Suami-isteri yang sedang
menghadapi masalah,
harus saling pengertian,
perhatian dan mengalah.**

Inti susunan keluarga adalah suami dan isteri. Bila suami-isteri santun, keluarga akan rukun, semua usaha akan berhasil anggun, maka suami-isteri bila menghadapi masalah harus saling toleransi, saling memberi pengertian dan perhatian, niscaya semua kesulitan akan mendapatkan solusi yang baik dan bijak.



96. 时时好心就是时时好日，
心中时时保持正念，
任何时间，方位都是吉祥。
**Bila pikiran jernih, setiap
saat adalah hari baik yang
bermanfaat,
bila hidup berkesadaran, tiap
saat dan tempat ada berkat.**

*Apabila hati dan pikiran baik dan bijak,
maka setiap hari adalah hari baik dan
menyenangkan. Apabila hidup tenang dan
berkesadaran batin dan badan sehat, maka
kapanpun dan dimanapun kita berada selalu
mendapat berkat.*



97. 无法挽回的是昨天，
可以抓住的是今天。

**Hari kemarin telah lalu tak akan
kembali lagi,
hari ini yang perlu ditekuni
sepenuh hati.**

*Apapun yang terjadi pada masa lalu,
biarkanlah ia berlalu, jangan pernah disesali.
Jadikan pengalaman masa lalu sebagai
pelajaran dan bekal perjuangan masa kini,
demi kebahagiaan dan kesejahteraan masa
kini dan seterusnya.*



98. 活得快乐必备条件：
身心健康，品学优良，
家庭和祥，经济适当，
生活平常

**Syarat hidup senang:
Sehat badan dan batin;
Ada iman dan ilmu;
Keluarga rukun, kerja tekun;
Cukup dana, hidup sederhana.**

Ingin hidup senang, badan dan batin harus dijaga tetap sehat, sejak usia dini harus rajin belajar ilmu dan iman, bisa membina keluarga yang rukun, bekerja yang tekun, sekalipun berkecukupan dana, tapi tetap hidup sederhana.

99. 不要怕死，不要找死，
更不要等死，要行善积德，
要知足，自量，放下，
自在。才能”活得快乐，
死得安乐。”

**Jangan takut mati, jangan
mencari mati, jangan pula
menunggu mati.**

**Segeralah perbanyak kebajikan,
syukuri diri, tahu diri, hidup
bebas-lepas, berguna-bermakna.
Inilah kiat untuk "Hidup tenang
dan mati tenang."**

*Hidup dan mati, silih berganti, tidak kekal
abadi, itulah hukum alam yang hakiki. Mati
adalah awal kehidupan dan hidup adalah
awal kematian, maka itu sadarilah prinsip
"3 jangan dan 5 janji." Jangan takut
mati, jangan mencari mati, jangan pula
menunggu mati. Eling dan wujudkan 5*

janji: segeralah perbanyak kebajikan, mensyukuri diri setiap saat, tahu diri setiap tempat, bebas-lepas, tidak terikat dan melekat berguna-bermakna bagi sesama, cerah-ceria, optimis dan positif thinking. Inilah kiat hidup senang dan mati tenang.



SEMANGAT BUDDHAYANA

(Mars MBI)

Semangat
4/4 C = do

Lagu: B. Saddhanyano
Syair: Dharmachandra & Dharmanatha Tanjung

P	5	• 3	1 1	3 5	3	3 2	1 •	1 • 4	6	5	• • •	
W	5	• 3	1 1	3 5	1	1 7	5 •	6 • 4	4	3	• • •	
	Ber Dhar	sa ma	tu se	ki sungguhya	ta ha	da nya	lam sa	ngat tu	Bud tak	dha men	ya du	na a

P	2	2 7	5	7 1	2 •	5 •	5 • 5	2	3	• • •
W	2	2 2	2	3 4	5 •	2 •	3 • 2	7	1	• • •
	Ber Ba	ba gaikan	dan a	menga ir sa	mal mu	kan dra	Bud sa	dha tu	Dhar ra	ma sa

P	5	5 3	1	3 5	3	3 2	1 •	1 • 2	3	4	• • •	
W	5	5 3	1	3 5	1	1 7	5 •	5 • 6	7	1	• • •	
	De Me	ngan nuntun	ker trans	ja for	ke ma	ras si	cer de	ta mi	ke ba	bi ha	jak sa	na gla an

Reff

P	6	6 6	6	1 4	3 • 1 •	2 2 1	7 2	1 • • 7 1							
W	6	6 6	6	6 7	1 • 5 •	7 7 7	5 5	5 • • 5 6							
	Ha Mem	ti be	pe ri	nuh ins	cin pi	ta ra	ka si	sih me	hi nu	dup ju	pun pen	ber ce	mak rah	na an	Bud dha

P	2	2 2	2	1 2	3 3 3 3 7 1	2 2 2	2 4	3 • 0 7 1								
W	7	7 7	7	6 7	1 1 1 1 5 6	7 7 7	7 6	5 • 0 5 6								
	ya ya	na na	wa wa	wa wa	san san	ki ki	ta ta	semu semu	a a	menempu menempu	hi hi	dup dup	yang yang	mu mu	lia lia	menghim menghim

P	2	2	2	1 2	3 3 3 7 1	2 2 2 2 7 2	1 • • •								
W	7	7	7	6 7	1 1 1 5 6	7 7 7 7 7 6	5 • • •								
	pun pun	u u	mat mat	ber ber	sa sa	tu tu	pa pa	du du	denga denga	bersa bersa	tu tu	ki ki	ta ta	ma ma	ju ju

Mars Wulan Sehat Bahagia
老年康乐进行曲

4/4 轻松地

Jeanett Kwok 郭文祯 作曲
Tandjung Kt. 陈楷财 作词

// : 3 . 2_ 1 7 / 1_2 3_4 5 - / 6 . 5_ 4 3 /

U sia lanjut ingin se hat op - ti mis
U sia lanjut ingin baha gia ber gu na dan
人 到 老 年 要 健 康 思 想 乐 观
人 到 老 年 要 幸 福 知 福 惜 福

2_ 2 3_ 2 - / 2_2 2_2 3 4 / 5 --- / 5_6 5_4 3 2 /

setiap sa at bangun pagi gerak yg tepat makan minum yg kha
ber ka ry a seder hana dan tahu diri slalu ingin mem be
心 安 详 早 睡 早 起 常 跑 跑 饮 食 清 淡 七 分
也 造 福 生 活 朴 素 又 自 量 奉 献 社 会 心 开

3 - - - :// 1 - - - :// 5_6 5_4 3 2 / 1 - - - /

siat ri musik
饱 朗

1_1 0 3_3 0 / 5_4 5_6 5 0 / 6_6 0 5_5 0 / 3_2 3 2 - /

kali grafi membina sifat tari nyanyi ber man faat
书 法 绘 画 修 心 境 唱 歌 跳 舞 怡 心 情

1_2 3_4 5 6 / 7 - - - / 2_1 7_6 5 # 4 / 5 - - - /

kerja penuh gem bi ra hidup bebas ce ri ah
快 快 乐 乐 地 工 作 轻 轻 松 松 地 生 活

6 . 5_ 4 3 / 2 3 4 - / 5 . 4_ 3 2 / 1 2 3 - /

a- nak cu cu har mo nis sung guh nik mat dan ma nis
子 孙 团 聚 常 谈 笑 享 尽 天 伦 乐 无 穷

1 2 3 4 / 5 6 7 7_6 / 5 6 7 5 / i - - 7_6 /

umur panjang dan sehat Wulan se hat ba ha gia Wulan
健 康 百 岁 不 是 梦 高 唱 老 年 康 乐 歌 高 唱

5 - 6 - / 7 - - 5 / i - - - / i - - - //

se hat ba ha gia
老 年 康 乐 歌

WANITA BUDDHIS JAYA

4/4 semangat B = do

Oleh: Ibu S. Prajnaparamita

1	• 2	3 5	4 3	2	• 1	7	•	7	• 1	2 5	3 2	1	• • 0
Ka	mi	Wani	ta Bud	dhis	ja	ya		pe	ngem	ban Bud	dha Dhar	ma	
1	• 2	3 5	4 3	2	• 3	4	•	4	• 4	3 2	1 2	3	• • 0
S'mo	ga	di da	lam hi	dup	ka	mi		da	pat	melak	sana	kan	
1	• 2	3 5	4 3	2	• 1	7	•	7	• 1	2 5	3 2	1	• • 0
S'ga	la	perbu	at an	yang	ba	ik		tan	pa	meng ha	rap ja	sa	
1	• 2	3 5	4 3	2	• 3	4	•	5	• 4	3 2	1 7	1	• • 0
S'mo	ga	dapat	mengi	kis	ha	bis		Lo	bha	Dosa	dan Mo	ha	

Reff:

2	• 3	2 1	7 6	7	• 6	5	•	5	• 5	5 4	3 2	3	• • 0
Ru	kun	di dalam	per	ga	ul	an		hi	dup	damai	dan ten	ram	
2	• 3	2 1	7 6	7	• 6	5	•	5	• 4	3 2	1 7	1	• • 0
Ber	pe	doman	kepa	da	Dharma			Wa	ni	ta Bud	dhis ja	ya	
1	• 2	3 5	4 3	2	• 1	7	•	7	• 1	2 5	3 2	1	• • 0
Ka	mi	Wani	ta Bud	dhis	ja	ya		pe	ngem	ban Bud	dha Dhar	ma	
1	• 2	3 5	4 3	2	• 3	4	•	4	• 4	3 2	1 2	3	• • 0
S'mo	ga	di da	lam hi	dup	ka	mi		da	pat	melak	sa na	kan	
1	• 2	3 5	4 3	2	• 1	7	•	7	• 1	2 5	3 2	1	• • 0
Si	la	Sama	dhi ser	ta	Pan	na		hing	ga	m'capai	Nib ba	na	
1	• 2	3 5	4 3	2	• 3	4	•	5	• 4	3 2	1 7	1	• • 0
I	tu	lah tu	juan ka	mi	se	mua		Wa	ni	ta Bud	dhis ja	ya	



SIDDHI

Mars SIDDHI

4/4 F=do 5-5
Tempo di Marcia

Lagu : Dhamma Metta Hestiyadi
Syair : Dharma Mitra Rasyid A. Husama

5 5-6 5 1-2	3-3 3-2 1 .	5 5-6 5 7-1	2 . . 0
Hai Sarjana dan Pro	fesional Buddhis	Ma-ri ki - la Berkar -	ya
5 5-6 5 7-1	2 2-3 2 .	5 5-6 5-5 6-5	1 . . 0
Ciptakan manusia	ber - kualitas	U-mat Sejahtra Baha -	gia
6 6-7 1 7-6	5 5-7 1 .	6-6 6-6 5-5 5-6	5 . . 0
Insan Bermor-al Ber	de - di-ka - si	Kerja keras Cerdas dan ce -	pat
6 6-7 1 7-6	5-5 1-2 3 .	2-2 2-3 2-2 3-4	5 . . 1 2
Bersemangal dalam	berjuang de-mi	Agama Bangsa dan Nega -	ra
3 . . 5 - 5	4 . . 6 . .	7 . 7-1 7-7 1-2	3 . . 5 5
tah Sau - da -	ra - ku	Siddhi tempatmu betim -	pun
4 6-6 7 3-4	5 7 1 7-1	2 1 7-7 1-2	3 . . 5 5
kan impian menja -	di nya - ta Tri Rat -	na mem - berkahi ki -	ta
4 6 7 3-4	5 7 1 7-1	2 1 7-7 1-2	1 . . 0
lah Siddhi capai	tu - ju - an Menja -	di ma - nusja muli -	a

MARS SEKBER PMVBI

4/4 Semangat

Lagu: Upa. Swachandra
Syair: MU Krishnaputra & Mariani Waty

3	3	3	1̄3	5	5	5	3̄5	6	0̄6	7̄7	1̄2	1̄	.	.	.	5̄	
																	3
																	Ba
3	0̄3	4̄4	3̄2	1	1	5	5	6	0̄7	1̄1	7̄6	5	.	.	.	5̄	
5	0̄5	6̄6	5̄4	3	3	1	1	4	0̄5	6̄6	5̄4	3	.	.	.	3̄	
gai	ce	rianya	men	ta	ri	pa	gi	yang	sedang	mere	kah					de	
6	0̄7	1̄1	7̄6	5̄5	1̄1	3	3	2	2̄2	2̄1	7̄1	2	.	.	.	5̄	
4	0̄5	6̄6	5̄4	3̄3	5̄5	1	1	7	7̄7	7̄6	5̄6	7	.	.	.	3̄	
mi	ki	anlah	pemu	da	viha	ra	Bud	dha	yana	Indo	nesi	a				di	
3	0̄3	4̄4	3̄2	1	1	5	5	6	0̄7	1	7̄6	5	.	.	.	5̄	
5	0̄5	6̄6	5̄4	3	3	1	1	4	0̄5	6	5̄4	3	.	.	.	3̄	
kau	harapan	Nusa		dan	bangsa	pe	nga	wal	Pan	casi	la					pe	
6	0̄7	1̄1	7̄6	5̄5	1̄1	3	3	2	2̄2	2̄1	7̄2	1	.	.	.	3̄4	
4	0̄5	6̄6	5̄4	3̄3	5̄5	1	1	7	7̄7	7̄6	5̄7	1	.	.	.	1̄2	
nuh	te	naga	penuh	cita	ci	ta	da	lam	rangkaian	kedamai	an					indah	
5	1	1	1̄6	7	.	.	.	2̄3	4	6	6	6̄4	5	.	.	1̄2	
3	6	6	6̄4	5	.	.	.	7̄1	2	4	4	4̄2	3	.	.	6̄7	
nya	ma	sa	rema	ja	syahdu	nya	ka	sih	rema	ja	namun						
3	5	5	5̄3	4	.	.	.	7̄1	2	4	3	2	3	.	.	3̄4	
1	3	3	3̄1	2	.	.	.	5̄6	7	2	1	7	5	.	.	1̄2	
di	da	da	membra		daya	dan	ci	ta	ci	ta						dari	
5	.	.	6	7	.	.	.	2̄3	4	6	6	4	5	.	.	1̄2	
3	6	6	4	5	.	.	.	7̄1	2	4	4	2	3	.	.	6̄7	
Sabang	Me	rau	ke		jumpa	di	Sa	ra	se	han	hidup						
3	5	5	5̄3	4	.	.	.	7̄1	2	4	3	2	1	.	.	5	
1	3	3	3̄1	2	.	.	.	5̄6	7	2	1	7	1	.	.	3̄	
kan	Sum	pah	Pemu	da		jalin	per	sau	da	ra	an					'tuk	
3	0̄3	4̄4	3̄2	1	1	5	5	6	0̄7	1̄1	7̄6	5	.	.	.	5̄	
5	0̄5	6̄6	5̄4	3	3	1	1	4	0̄5	6̄6	5̄4	3	.	.	.	3̄	
In	do	nesia	tanah	a	ir	ku	ku	per	sem	bahkan	bhakti	ku				ku	
6	0̄7	1̄1	7̄6	5	1	3	3	2	2̄3	4	7	1	
4	0̄5	6̄6	5̄4	3	5	1	1	7	7̄5	2	5	1	
per	sem	bahkan	jiwa	ra	ga	ku	sam	pai	akhir	ha	yat	ku					
4̄4	4̄3	2	1̄2	3̄3	3̄2	1	7̄1	2̄2	2̄4	3	2	1̄1	1̄1	1	.		

MARS GABI

8 Beat Rock

Cipt: Bunawan Abun

<p>C</p> <p>3 2 1 5̣ 5̣ </p> <p>Li hat lah sinar</p> <p>F</p> <p>6̣ 1 1 1 1 </p> <p>ri ki ta pergi</p> <p>C</p> <p>3 3 3 4 3 2 </p> <p>langgang anak Bud dhis</p> <p>F</p> <p>6̣ 1 1 1 1 </p> <p>Sang Buddha s'ba gai</p> <p>F</p> <p>6̣ 1 1 1 1 </p> <p>kan lah Dhamma dalam hi</p> <p>F</p> <p>6̣ 1 1 1 1 </p> <p>lah ci ta mu pe nuh se mangat</p> <p>C</p> <p>3 2 1 5̣ 5̣ </p> <p>Ku ta hu masa kecil ku in dah ba</p> <p>F</p> <p>6̣ 1 1 1 1 </p> <p>ha ri ku di da lam GA BI be la jar pa rit ta dan sa ma dhi....</p>	<p>F</p> <p>6̣ 1 1 2 1 1 </p> <p>mentari pa gi wa</p> <p>C Am</p> <p>3 3 2 1 7̣ 1 </p> <p>ke Vi ha ra be la</p> <p>F</p> <p>1 1 2 1 5̣ 5̣ </p> <p>in do ne sia i tu lah</p> <p>C Am</p> <p>3 2 1 7̣ 1 </p> <p>pe do man me nu ju</p> <p>Em Am</p> <p>2 2 1 7̣ 1 </p> <p>dup mu hingga</p> <p>Em Am</p> <p>3 2 1 7̣ 1 </p> <p>se mangat wa lau rin</p> <p>F</p> <p>6̣ 1 1 2 1 1 </p> <p>ku in dah ba gai</p> <p>C Am</p> <p>3 2 1 7̣ 1 </p> <p>be la jar pa rit ta dan sa ma dhi....</p>	<p>C</p> <p>3 3 3 3 2 1 </p> <p>hai teman teman se</p> <p>D D7</p> <p>2 2 2 2 1 7̣ 1 </p> <p>jar berma in dan berkar</p> <p>G</p> <p>3 3 3 4 3 2 1 </p> <p>per sau da ra an ki ta</p> <p>D G</p> <p>2 2 2 2 1 7̣ 2 </p> <p>me nerang i se ti ap</p> <p>D G</p> <p>2 2 1 7̣ 2 </p> <p>tan g an meng ha dang...</p> <p>C</p> <p>3 3 3 3 2 1 </p> <p>gai burung burung berki cau</p> <p>D G</p> <p>2 2 2 2 1 7̣ 2 </p> <p>pa rit ta dan sa ma dhi....</p>	<p>G</p> <p>2 . . 1 </p> <p>mua... Ma</p> <p>G G7</p> <p>2 . . 5̣ </p> <p>ya... Ge</p> <p>G</p> <p>2 2 3 2 1 7̣ </p> <p>se mu a di ma na</p> <p>C</p> <p>1 . . 1 7̣ </p> <p>rah... Te gak</p> <p>G G7</p> <p>2 2 2 1 7̣ </p> <p>lang kah mu Raih</p> <p>C</p> <p>1 . . . </p> <p>dang...</p> <p>G</p> <p>2 . . 1 7̣ </p> <p>Ku isi</p> <p>C</p> <p>1 . . . </p>
--	---	---	--

**BUKU INI
DIPERSEMBAHKAN KEPADA:**

*Isteri, Healthy Suciawan, kelima anak dan
mantu serta cucu-cucu tercinta.*

*Juga teman-teman di MBI,
Wulan Bahagia, WBI
dan adik-adik SIDHI, PMVBI, GABI.*

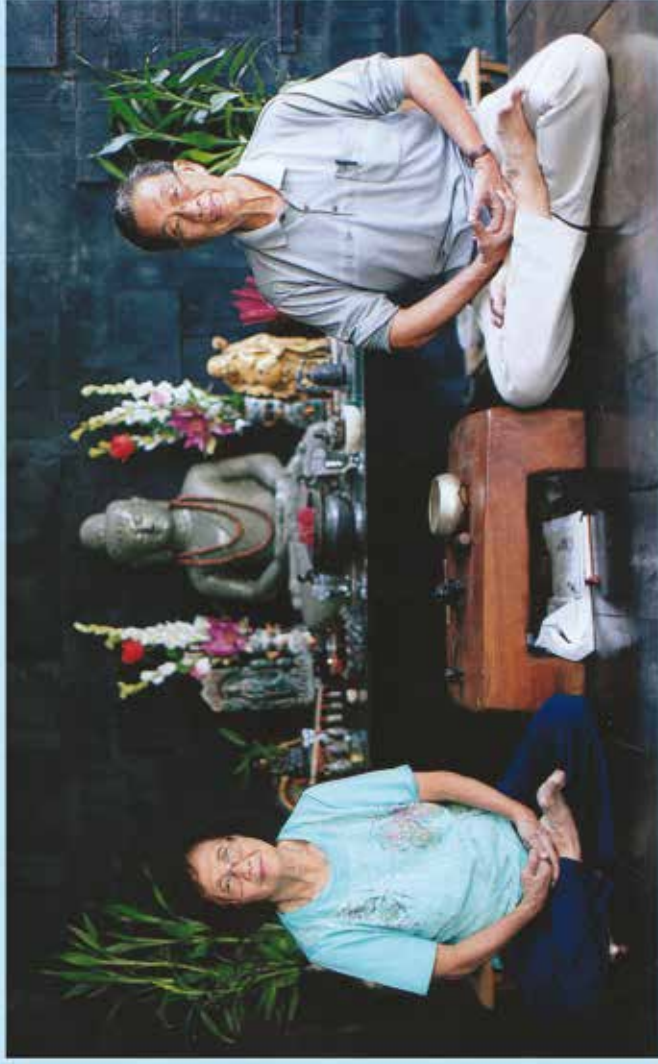
**KAMI UCAPKAN TERIMA KASIH
KEPADA:**

*Y. A. Aryamaitri Mahasthavira
Y. A. Saddhanyano Mahathera
Y. A. Dharmavimala Thera*

*yang telah memberi inspirasi dan motivasi
lahirnya buku ini.*



**Keluarga Tandjung Kt. dan Healthy Suciawan,
Belajar Santun, Rukun, Tekun dan Anggun**



Latihan Meditasi, Cinta kasih, Toleransi dan Harmonisasi



Usia Lanjut yang menyukuri-diri, mencintai -diri, percaya diri dan tahu diri



Penerbit Dian Dharma



SEJARAH

Penerbit Dian Dharma didirikan pada 8 Mei 1995 oleh empat biksu Sanggaha Agung Indonesia, yaitu Biksu Saddhanyano, Biksu Dharmavimala, Biksu Nyanamaitri, dan Biksu Nyanapradipa.

MANAJEMEN

Yayasan Triyanavardhana Indonesia mengelola Penerbit Dian Dharma dengan semboyan penyebaran Ajaran Buddha melalui penerbitan atau media lainnya.

DISTRIBUSI

Terbitan kami baik berupa buku, CD, atau DVD menjangkau ke seluruh pelosok Nusantara.

GALERI & REDAKSI

Jl. Mangga I Blok F No. 15, Duri Kepa
Jakarta 11510. Hp. 081 1150 4104
Telp. & Fax (021) 567 4104
Email: penerbit@diandharma.com



Profil



Setiap rupiah
yang Anda danakan
akan menjelma
menjadi pencerahan
bagi saudara-saudara kita
di pelosok
tanah air Indonesia

Bagaimana Cara Menjadi Donatur Tetap?

Caranya mudah!

Silakan salurkan dana Anda melalui:

*** Kunjungi Galeri Kami:**

Jl. Mangga I Blok F No. 15,
Duri Kepa, Jakarta 11510

*** WhatsApp atau SMS ke : 081 1150 4104**

Ketik: DT*Nama*Alamat lengkap*Telepon*Email*Atas nama
(bila ingin di atasnamakan orang lain)*ya/tidak
(apakah ingin di kirim buku?)

*** Email ke : penerbit@diandharma.com**

“Berdana Memperindah Batin.”

AN IV, 236

FORMULIR DONATUR TETAP
(silakan difotokopi)

Tanggal : _____
Nama lengkap : _____
Alamat lengkap : _____

Rt _____ Rw _____
Provinsi _____
Kode Pos _____
Alamat email : _____
No. Telp. : _____
HP : _____
Dana : Rp. _____,-
Terbilang : _____
Diatasnamakan
untuk : _____

Pengiriman Dana Parami ditujukan ke:
BCA KCP Cideng Barat
No. Rek. 3973019828
a.n. Yayasan Triyanavardhana Indonesia
Cantumkan angka 999 pada akhir nominal transfer Anda
(Cth: Rp. 100.999,-)

Mohon formulir ini dapat dikirim bersama dengan bukti dana melalui:

- WhatsApp: 081 1150 4104 (Foto formulir ini)
- Email: penerbit@diandharma.com

PERSEMBAHANKASIH

Penerbit Dian Dharma memfasilitasi pelimpahan jasa untuk orang yang terkasih dalam bentuk penerbitan buku, CD, dan DVD

PAKET A

- ♦ Buku, CD, dan DVD bebas
- ♦ Cetak minimal 1000 eksemplar/keping

PAKET B

- ♦ Buku bebas *
- ♦ 3 paket cetak:
 1. 100 eksemplar
 2. 250 eksemplar
 3. 500 eksemplar

* Selama persediaan masih ada



penerbit@diandharma.com
Dian Dharma Book Club

Jl. Mangga I Blok F No. 15
Duri Keba, Jakarta 11510
(Greenville-Tanjung Duren Barat)
Hp. 081 1150 4104
Fax. (021) 567 4104

BCA No. Rek. 397 301 9828
a.n. Yayasan Triyanavardhana
Indonesia



WIHARA EKAYANA ARAMA INDONESIA BUDDHIST CENTRE

Jl. Mangga II No. 8 Duri Kupa, Jakarta Barat 11510

Telp. (021) 5687921-22, Fax. (021) 5687923

WA. 0813 1717 1116 / 0813 1717 1119

Website: www.ekayana.or.id, Email: info@ekayana.or.id

www.facebook.com/ekayana.monastery

IG: [@ekayanaarama](https://www.instagram.com/ekayanaarama), Youtube: [ekayanabudhist](https://www.youtube.com/ekayanabudhist)

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum

Minggu, 08.00 – 09.30 (Mandarin)

Minggu, 17.00 – 19.00 (Pali)

Sangha Dana

Tiap minggu pertama setelah kebaktian minggu sore 17.00

Kebaktian Pemuda dan Umum

Minggu, 10.00 – 12.00 (Pali)

Kebaktian Remaja

Minggu, 08.30 – 10.00 (Pali)

Sekolah Minggu

Minggu, 08.30 – 10.00

Kebaktian Uposatha

Ce It dan Cap Go, 19.00 – 21.00

Kebaktian Sore

Setiap hari, 16.00 – 17.00

(kecuali Ce It dan Cap Go, digabung Kebaktian Uposatha)

Dharma Class I

Minggu, 08.30 – 10.00

Dharma Class II

Minggu, 09.00 – 10.00

Latihan Meditasi

Kamis, 19.00 – 21.00 (Chan)

Jumat, 19.00 – 21.00 (Vipassana)

Kunjungan Kasih ke Rumah Sakit

setiap Sabtu pk. 09.30 – selesai

WIHARA EKAYANA SERPONG



Jl. Ki Hajar Dewantara no. 3A,
Summarecon Serpong, Tangerang 15810.
WA. 0812 1932 7388
Website: www.ekayanaserpong.or.id
Email: admin@ekayana.or.id
IG: ekayanaserpong, IG: koremwes,
IG: kopemwes, FB: Wihara Ekayana Serpong

JADWAL KEGIATAN RUTIN

Kebaktian Umum

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Baktisala Lt. 1

Sekolah Minggu (TK - SD)

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Ruang Kelas Lt. 3

Kebaktian Remaja (SMP - SMA)

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Kebaktian Pemuda

Minggu, pk. 09.00 – 11.00
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

Kebaktian Mandarin (Liam Keng)

Malam Ce It dan Cap Go,
pk. 19.00 – 20.30
Tempat: Baktisala Lt. 1

Latihan Meditasi

Selasa, pk. 19.00 – 21.00
Tempat: Ruang Bodhgaya Lt. 5

Latihan Tenis Meja

Senin dan Kamis,
pk. 18.00 – 22.00
Tempat: Ruang Makan Lt. Dasar

Latihan Paduan Suara

Minggu, pk. 12.00 – 14.00
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

Latihan Yoga

(dengan pendaftaran)
Senin dan Kamis, pk. 19.00 – 20.30
Rabu dan Jumat, pk. 09.30 – 11.00
Tempat: Ruang Isipatana Lt. 5

Kungfu

Sabtu, pk. 08.00 – 10.00